

# La cistite

Le cistiti sono infezioni che colpiscono la vescica e che possono infiammare anche l'uretra, la prostata, gli ureteri e i reni. Se si infetta anche il rene si parla di pielonefrite.

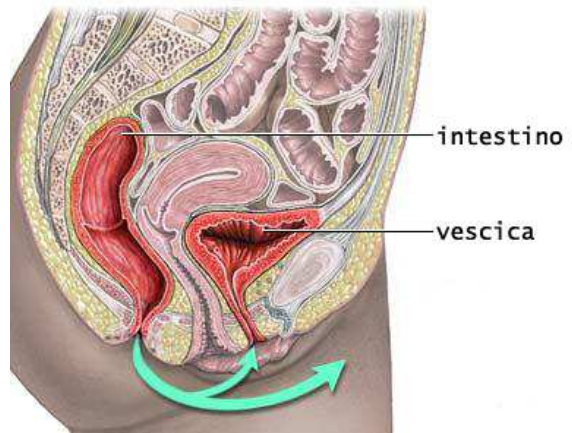
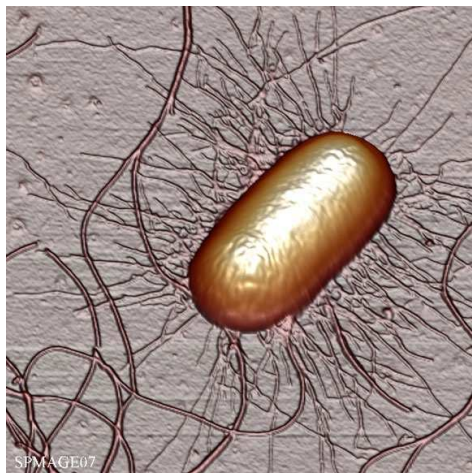
Quasi sempre l'infezione proviene da una contaminazione fecale, soprattutto nelle donne e in chi porta il pannolone, come i bambini molto piccoli e gli anziani non autosufficienti. In altri casi può provenire da rapporti sessuali non protetti.

Esistono delle cistiti dette "complicate", dove c'è una causa che favorisce l'infezione o che rende la persona meno capace di controbattere l'infezione, come la presenza di calcoli, l'effettuazione di manovre mediche invasive come una cistografia, la presenza di cateteri vescicali, lo stato di gravidanza, il diabete, l'ipertrofia prostatica, il prollasso uterino o qualche anomalia anatomica. In questi casi la terapia antibiotica deve essere trattata per 15 giorni.

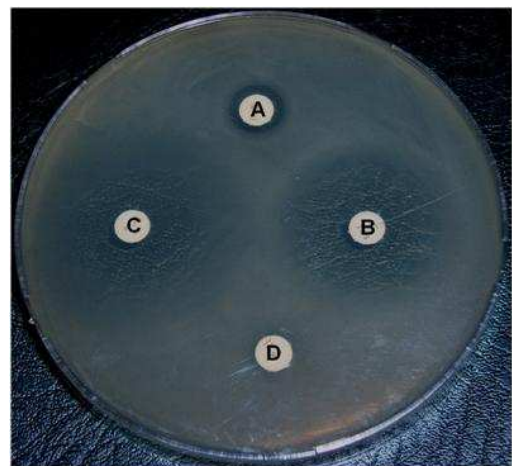
La cistite provoca dolori nel basso ventre o al fianco e si accompagna a bruciore nelle minzioni, frequenti e urgenti, difficoltose e dolorose.

Non sempre la terapia antibiotica ha successo, in quanto molti batteri sono diventati resistenti a queste molecole, per cui il medico, molto spesso, chiede la ricerca del battere responsabile della cistite e l'effettuazione dell'antibiogramma, cioè la ricerca di quale antibiotico funziona meglio in quel caso.

L'urina va raccolta in un contenitore sterile (lo si può comperare anche in farmacia), e va portata in laboratorio prima possibile, magari conservandola al freddo PRIMA di iniziare l'antibiotico, altrimenti l'esame



è invalidato. Cioè, mentre per il normale esame delle urine, utile per la diagnosi di cistite si può prendere l'antibiotico, non lo si deve prendere se è necessario effettuare anche l'esame culturale (che serve a stabilire quale germe è implicato), e l'antibiogramma (che serve a capire quale antibiotico funziona meglio).

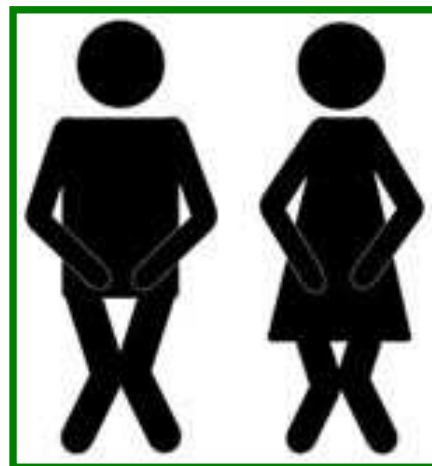


Siccome l'infezione proviene da contaminazioni fecali, la cistite è causata spesso da batteri fecali, tipicamente l'Escherichia coli. Altri batteri frequenti sono: Klebsiella, Proteus, streptococchi,

Serratia, stafilococchi. La terapia antibiotica a volte favorisce la proliferazione dei funghi (candida), che si manifesta come una patina biancastra. La candida NON E' sensibile agli antibiotici, per cui occorre rivolgersi al medico per degli antifungini, molecole molto diverse dagli antibiotici.

## Sintomi del basso tratto urinario (non infettivi)

Esistono tutta una serie di disfunzioni delle basse vie urinarie che provocano dolore come si trattasse di una cistite, ma **non sono infettive**, cioè non si trova mai un battere o un fungo. Per questa diagnosi i dolori non devono essere causati da calcoli, tumori o intossicazioni varie.



**C'è sempre DOLORE (100% dei casi), poi possono essere presenti:**

- **DOLORE AL BASSO VENTRE (80%),**
- **DOLORE PERIANALE (70%),**
- **DOLORE GENITALE (40%),**
- **PIPI' DI NOTTE (60%),**
- **PIPI' FREQUENTE E URGENTE (80%) FINO AD ARRIVARE ANCHE A 60 VOLTE AL GIORNO!**
  
- Le donne sono più colpite degli uomini e a volte viene posta diagnosi di cistite interstiziale, cioè una infiammazione della vescica non batterica. Facendo un'esame della vescica a volte si trova una cicatrice detta di Hunner, che è la responsabile dei dolori. Non esiste una cura definitiva, ma diversi preparati possono alleviare considerevolmente per molto tempi la sintomatologia:
- **Pentosan polisolfato, acido ialuronico e condroitina**, sia assunti per bocca che direttamente in vescica, perché c'è una perdita di questi costituenti che rende la vescica ipersensibile a certe sostanze chimiche, come il potassio.
- **Anti istaminici.** Sintomatici per definizione, cioè non curano anche se possono far stare molto meglio.
- **Anti spasmodici;**
- **Anti depressivi (Amitriptilina);**
- **Nei casi estremi la chirurgia.** La chirurgia è l'ultima possibilità, ma non sempre risolve il problema.

Nel caso il medico ponga diagnosi di cistite interstiziale occorre prestare attenzione ad alcuni alimenti, anche buonissimi e sani per la maggior parte delle persone, ma che in questi individui aumentano i dolori:

- **Alcolici.** Di tutti i tipi.
- **Caffeina e bibite.** Compresse cioè le cole e il te.
- **Arance e spremute.** Può sembrare strano ma anche le arance!
- **Cipolle e patate,**

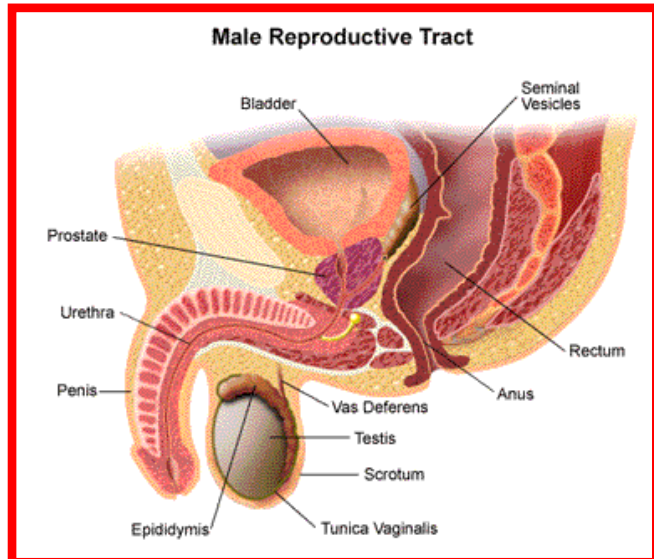
- Cioccolata e formaggi stagionati,
- Peperoncino, pepe e simili.

## Sintomi del basso tratto urinario negli uomini

Anche gli uomini possono soffrire di dolori analoghi, nel basso ventre, tipo cistite, ma senza infezione ma, in questo caso la causa principale è l'ipertrofia prostatica, non la vescica, se non in casi meno frequenti.

**La salute della prostata** è collegata alla salute per quanto riguarda il cuore, la pressione, il diabete, il colesterolo, la gotta...

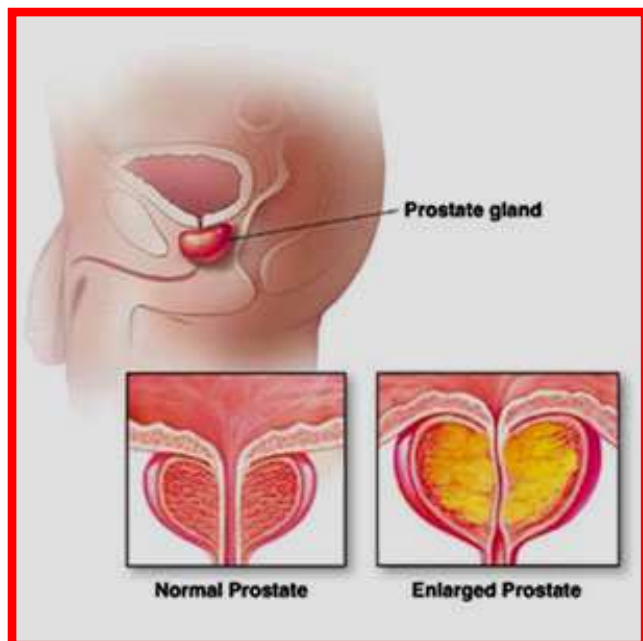
È fortemente legata alla buona alimentazione, all'attività fisica e... alle buone letture! Allo stesso modo della prevenzione di tutte le altre malattie cronico degenerative occidentali.



**L'ipertrofia della prostata** è **FREQUENTISSIMA**. Ne soffre il:

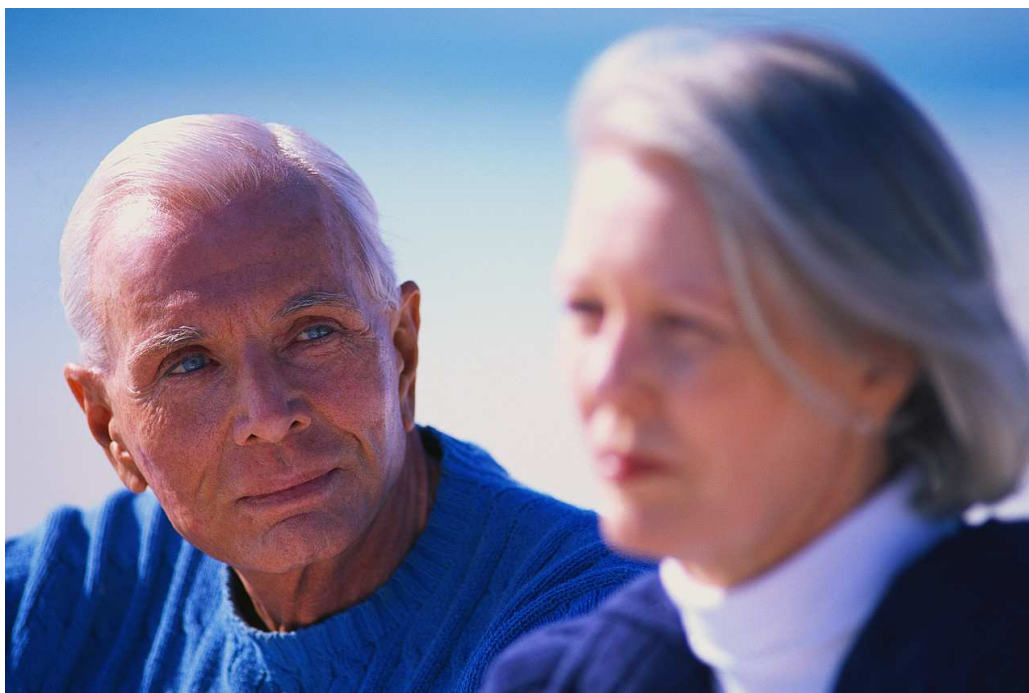
- 26% degli uomini di 50 anni;
- 80% degli uomini con più di 70 anni.
- 90% degli uomini con più di 80 anni.
- Un uomo su due con ipertrofia prostatica presenta qualche sintomo doloroso delle basse vie urinarie.

Fino a non moltissimi anni fa si riteneva che l'ipertrofia prostatica fosse dovuta unicamente "alla sfortuna", cioè ai geni che ci erano capitati e agli ormoni che ci erano capitati di avere pure quelli. Ma ora le malattie della prostata sono viste quasi come una delle tante complicazioni dell'obesità, o meglio, una complicazione della pessima alimentazione e dell'inattività fisica (e di non leggere i buoni libri dico io). Quasi nessuna *sfiga* dunque, ma un percorso di qualità da svolgere durante la vita anche per la salute.



Non è mai troppo tardi per iniziare. Tra l'altro dopo i 65 anni non occorre neanche dimagrire, ma solo mangiare meno (pesce non fritto, pane e pasta integrale, pochi sughi untuosi, minestrone, frutta fresca, verdure cotte e crude, frutta secca, tè verde, cioccolato fondente, acqua, un bicchiere di vino,

affettati senza budello (crudo speck, coppa), latte parzialmente scremato, yogurt, formaggi stagionati ben digeribili, miele, pollo, poca carne rossa, dolci fatti in casa senza esagerare, non preconfezionati, non merendine, non succhi di frutta del supermercato. E poi muoversi, tipo ballo, bocce, passeggiate, orto, giardino.



Buona biblioteca a tutti!